Ciclo Menstrual



La menstruación es la salida de sangre y tejidos del revestimiento del útero a través de la vagina, que ocurre de manera recurrente en las mujeres en edad reproductiva.

01 FASE MENSTRUAL: 1-5 DÍAS

- Comienza con el primer día de sangrado.
- El revestimiento del útero, que se había preparado para un embarazo, se desprende y sale del cuerpo.

02 FASE PROLIFERATIVA: 6-14 DÍAS

- El cuerpo comienza a preparar un nuevo revestimiento en el útero.
- Los ovarios liberan un óvulo en la ovulación, generalmente alrededor del día 14 en ciclos de 28 días.

03 FASE SECRETORA: 15- 28 DÍAS

- El útero se prepara para una posible implantación del óvulo fertilizado.
- Si no hay embarazo, los niveles hormonales bajan, y el revestimiento se desprende, comenzando un nuevo ciclo.

04 SÍNTOMAS COMUNES

- Dolor abdominal, cambios de humor, fatiga, dolores de cabeza.
- En algunos casos, cólicos fuertes o irregularidades; en estos casos, consultar a un especialista.

05 HIGIENE

- Mantener la higiene personal durante la menstruación previene infecciones y malestares.
- Es fundamental cambiar los elementos de higiene con frecuencia

06 HIGIENE

- Utilizar productos adecuados para cada flujo y preferencia personal.
- Guardar los productos en un lugar limpio y seco.

